



實務交流與報導

矯正戰技與警技摔角銜接 訓練之思考

張閱智

中央警察大學警正教官

摘要

[張閔智]

因應大環境之變遷，自 104 年以來、警察大學之體技教育政策有所調整。若以「運動型摔角、競賽型摔角、應用型摔角」作摔角分類，競賽摔角之訓練比例減少，但應用摔角訓練比例則相對增加。過去數十年警察大學（警官學校）之摔角教學訓練雖涵蓋各類型摔角技術，但仍容易令人將印象停留在「穿著摔角服的競技摔角」。近年適逢矯正署辦理「矯正戰技教官班」，今 (107) 年首度將摔角列入訓練項目，筆者有幸應邀授課，遂以警察大學犯罪防治學系（矯治組）高年級之「應用摔角」（摔、打、拿）擇要為上課內容，藉此機會將警大摔角學習與矯正戰技訓練作連結，俾使警大教育訓練能滿足實務機關部分常年訓練之需求。應用摔角包含了摔角武術基本摔、拿、打之技巧，是以執法人員之執法邏輯思考，遭遇攻擊情境時，迅速採「閃躲、防禦、反擊」之整體概念做直接反應，完成自保及反制動作（若需主動執法，則以擊打技配合拿摔或摔拿，達到控制、逮捕之目的）。內涵雖多為簡單易學之基本技巧，但仍需花費一定時間、精力才可能達致精熟程度，也才可能順利反應、轉換變化！

壹、前言

年初筆者有幸受法務部矯正署之邀，於今(107)年3月、4月分2階段至矯正署講授「矯正戰技-應用摔角」課程。授課對象為「第3期矯正戰技教官回訓班」，矯正戰技教官班可能是未來矯正署各監所常訓之儲備師資，已分別接受八極拳、綜合逮捕術、警棍使用術等訓練。但對於摔角武術，除了少數幾位警察大學校友外，幾乎完全未接觸過。綜合矯正署對摔角課程之期許，並依未來可能面對之危險情境及需求，筆者決定以「應用摔角」為主軸，全程採「無跤衣訓練」。首先針對該教官班過去較少正式訓練之「護身倒法」做完整教學訓練，其次將摔角實用「摔、打、拿」技術列為重點課程，另外為了讓學員有機會體驗「真實對抗」，也視學習狀況，從定步跤切入，適度安排無跤衣競技，盡量安排擬真實對抗課程，亦即將本校高年級同學之課程「應用摔角」以重點訓練方式分享給教官班學員。

如前所述、本次授課對象係為各監所之常訓儲備師資，筆者須對授課對象有所認識。觀察其受訓情形，筆者判斷教官班學員多為自願參加訓練，年齡落差約達30歲，成員多為基層管理員，但也有科長級別之學員。第1階段女性佔12%(6/50)，警察大學校友比例12%(6/50)；第2階段女性佔13.6%(6/44)，警察大學校友比例11.4%(5/44)。教官班中不乏已具其他武術專長之成員，亦有擔任裁判、教練，甚至為武術相關協會重要幹部者，可見其武術涵養已臻一定之程度。



圖 1 課程介紹



圖 2 技術說明

教官班於3月、4月(1、2階段)各調訓一週，1、2階段各5天，其中摔角為新課程佔有3天時間，另2天為複習課程。3天23小時的「密集訓練」，不同於警察大學帶狀課程，每週僅2小時之訓練模式，且在20小時的密集訓練後，實施3小時之測驗，不論對教或學都頗具挑戰性。故而教官、學員需要有適當的「心理準備」，課前提醒與期望簡述如下：

一、強調安全學習、效率學習，兼顧行動與思考。

二、學員本身應有儲備教官之態度與專業期待。

三、重視研討交流，要能學會(技術)、也要能教會(技術)。

綜合以上3點，筆者建議對矯正戰技有興趣者，相關攻防技巧應維持長期思考、激盪。以教官班學員而言，在熟練技巧的同時，也要做好心理建設，要有自己是「矯正戰技教官」的研習態度，筆者也是以「準教官」待之。所以該背的(口訣、要領等)必需要背，操作口令要能喊，暖身操、技術動作都要能帶！口訣、要領儘量邊做邊複誦，以利未來執行教育訓練(類同於本校畢業班同學「能摔、能說、能判、能打」之學習目標)；各類名稱不同的武術，其實都有共通的原理原則，所以對於已有其他武術學習經驗者，筆者也鼓勵充分連結自己原有的專長武術。

鑑於國內外摔角活動發展起伏，眾人因認知、印象不一，致對摔角產生不同認識，筆者以教學、參與活動經驗，提出下列名詞說明，以助讀者理解。

* 摔角：警察大學執法技能之體技教學科目，狹義摔角係為「運動競技項目」，廣義摔角則為一「綜合武術」。

* 摔跤：台灣摔跤一詞使用幾等同於摔角，但中國大陸是指希羅式，自由式摔跤。

* 中國跤：中國大陸將摔角定名為「中國式摔跤」(簡稱中國跤)，是比較狹義地運動項目。

- * 警技摔角：因應警察大學體技政策變革，調整摔角教學訓練內涵，特別強化健身、防身及實用性之摔角教育。
- * 應用摔角：相對於依規則競技之狹義摔角運動，應用摔角採廣義之武術摔角概念，涵蓋各類防身實用摔角技（武）術。
- * 矯正戰技：法務部矯正署以機關任務需求，評估選用並訓練之執法技能。
- * 無跤衣競技：依競賽規則但不穿摔角服，僅著一般運動服（甚或不著上衣）之摔角競賽活動。

貳、警察大學摔角教學現況

一、最新沿革與警技摔角教育訓練

（一）近 3 年變革

警察大學自 103 學年起 3 個學年的討論與修訂，由精進體技教育到精簡體技時數，106 學年起體技政策的調整，摔角體技上課總時數減幅達 46%，並以每學期一次的「校長盃警技比賽」取代每學期的晉階陞等比賽。新制度的實施，教官需要調

配教學，學生更要有精實學習的心理！摔角課程經教官團多次研議，決定以「課程務實化」、「教學精緻化」為修訂主軸，並編輯「中央警察大學摔角教官手冊」，列入重要授課規範，供摔角教官上課參考，以利落實授課進度及檢測標準。期望警技摔角能更趨近於「健身運動、防身實用」之教學目標。



圖 3 中央警察大學摔角教官手冊封面及封底

(二) 改變及配套：務實面對變革需求、復歸多元融合學習

1. 堅定務實化、精熟化的教學信念

每週減少 2 小時的學習，在技術量上確實會降低，但在技術質的精熟上卻不一定有負向影響。所以、教官團理解應先把摔角教學的質維持住，再求量的增加。堅定「執法人員必定要學警技」的教學信念，善加運用摔角多元武術特質，務實取捨，以健身運動手段，達成防身實用(執勤)技術的訓練。不論教或學，都需有一個基本態度：「重質更甚於量」。先求「學會、學好」，明白「精熟警技也要理解要領原則」，再循著「依架子學→練熟架子→練活架子→變架子用」的次序，由標準情境對練，理解要領進而變化技術，如此才能學習到屬於自己的技術。

2. 務實應對的配套作為

(1) 質量平衡、務實應對

此次體技教學政策調整，最大的改變是「訓練時數減少、強制比賽取消」。面對這樣直接的衝擊，學習技術的量勢必隨之減少；而取消強制比賽則直接弱化了「強化心理素質」的警技訓練效果。所以在教學訓練的質與量需有適當的取捨，競賽摔角時數受到擠壓，但相對地強化應用摔角技術訓練。

(2) 標準具體、目標明確

經此變革，警技教育的考核幾已完全交付予每一個授課班的教官，具體明確的標準與要求顯得更為重要，所以教官團研訂具體可操作之項目，訂定客觀檢測標準，將教學及學習任務都訂下明確目標。

(3) 務實強化場地及設備

以校長盃警技比賽取代擴大晉階賽，因採自由報名參賽之方式，可想像的是「多數學生將無法經歷『真實對抗的情境』」。所以在對摔的基礎上，增加擊打反拿訓練是必需的，購置擊打訓練器材，是應對實用警技訓練的第一步，後續的配套還有「購置擊打護具」供學生使用，讓同學穿著護具在安全前題下體會「被打及打人」的真實感受，並適應打、摔混合運用之情境。

(三) 回歸綜合武術的本質

現今台灣摔角教學係以常大師東昇之「保定快跤」為主流，有「功力跤、活步跤、散手跤」3 層次，並分「撩跤、摔拿、拿摔、戰跤、養生跤及功夫跤」6 型態（中華

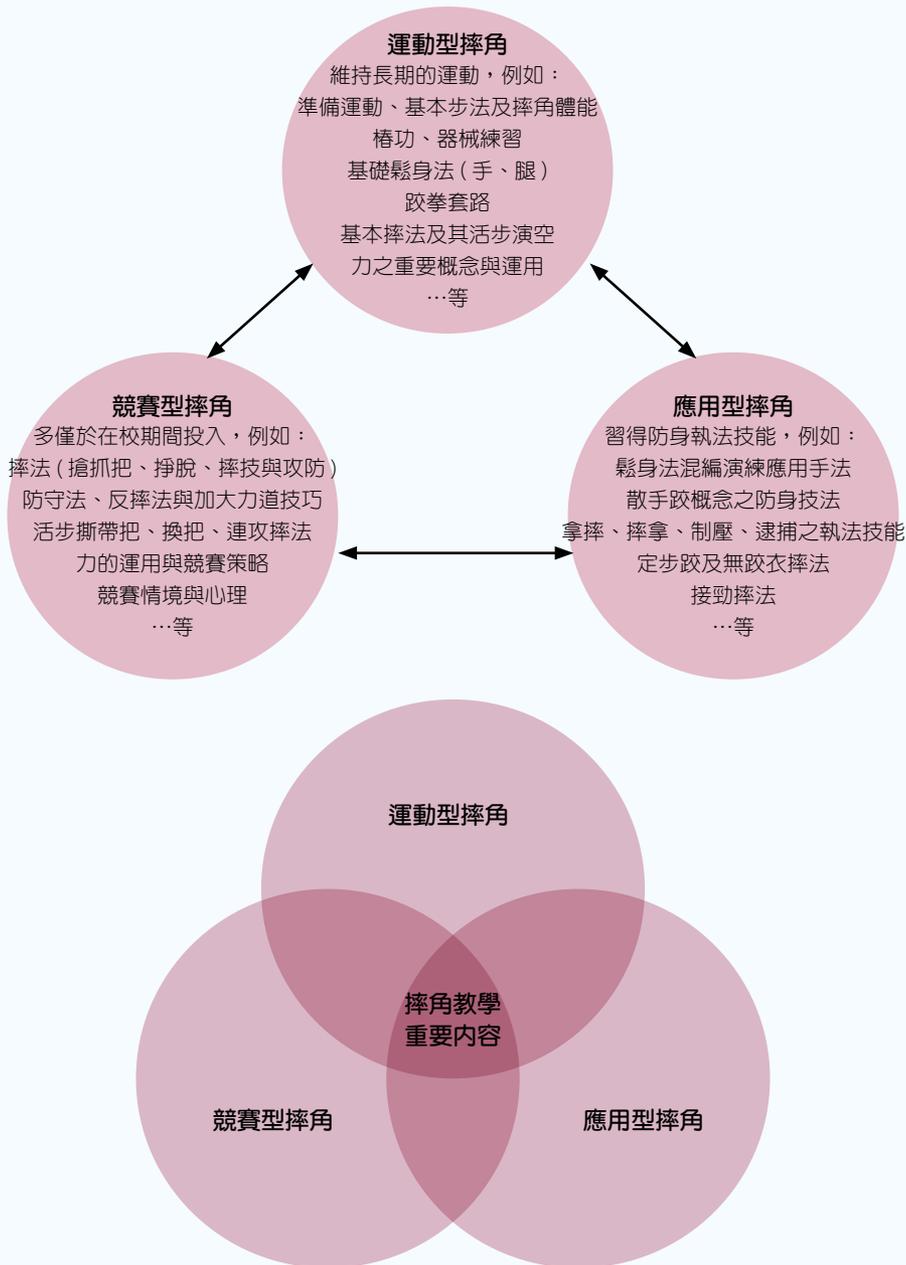


圖 4 摔角簡易分類概念圖

武術摔跤協會網站－保定快跤系統圖)。雖然狹義的摔角(跤)是一項現代競技運動，但廣義的摔角(跤)則為「中華武術的一門」，其武術特性表現於摔，亦含踢、打、拿等技巧。修習體技武術課程，除了強健體魄、提升生心理素質外，更需要考慮到執法工作的需求，未來的生活、工作均有可能遭遇緊急狀況，屆時如何制敵於瞬間就顯得非常重要。筆者以自己 20 多年的學習與教學經驗，配合學員生體技學習所需面對之項目，歸納提出「運動型摔角、競賽型摔角、應用型摔角」之簡易分類，及其概略的學習內涵(圖 4)。循此分類大綱加入學習項目，期盼經由簡易直白的分類有助於認識摔角武術。此次摔角體技變革內涵，即是回復摔角多元武術特質，強調務實的運動、防身及應用技能。未來的執法或防身技術雖以應用型摔角為主，然亦需有良好的運動摔角、競賽摔角為基礎，各類型之間仍有緊密的關聯，彼此各有重要內涵，同時也蘊涵著相同元素(即 3 類圓形圖示之『交集部分』)，警大摔角教學內容的規劃概念即以「3 圈交集內容為教學重心」，但是這 3 圈交集的範疇仍然非常大，我們也僅能挑選最適合的部分當作教學之進度，以更貼近「運動、健身、防身、執勤」的警技教學期望(如表 1)。

表 1 中央警察大學四年制警技摔角教育訓練基本進度規劃簡表

中央警察大學四年制警技摔角教育訓練基本進度規劃簡表(概要)				
體能、護身要領→基本摔法→反摔法(實境對抗)→反打、反拿、控制→維持訓練				
學期	每週時數	課程目標 / 課程主軸	主要內容	檢測(必測)項目 (教官另可增訂項目)
一	4	1. 認識摔角武術 2. 強化體能訓練 3. 護身倒法 4. 基礎摔法	運動摔角基礎摔法競賽 入門生理上奠定基礎體 能心理上建立正確態度	1. 體能檢測。 2. 跤拳套路左式。 3. 護身倒法(班級檢測)。
二	4			1. 體能檢測。 2. 跤拳套路右式。 3. 護身倒法(5 式混合統一檢測)。 4. 定時(60 秒)計次摔法檢測：下把、上把、切、單臂揣(或整揣)左、右式各 1 次。
三	2	1. 熟練基礎摔法 2. 活步摔法 3. 競賽攻防技術 4. 培養專長技術 5. 應用摔角入門	運動摔角競賽摔角生理 上強化體能心理上涵蘊 思想	1. 體能檢測。 2. 跤拳套路左右式。 3. 定時(60 秒)計次摔法檢測：下把、上把、切、單臂揣(或整揣)、拉左、右式各 1 次。
四	2			1. 體能檢測。 2. 跤拳套路左右式。 3. 搥臂功：定步 3 式，活步 8 式。 4. 定時(60 秒)計次摔法檢測：下把、上把、切、單臂揣(或整揣)、拉、偏門整左、右式各 1 次。



學期	每週時數	課程目標 / 課程主軸	主要內容	檢測 (必測) 項目 (教官另可增訂項目)
五	2	1. 強化摔法 2. 競賽攻防技術 3. 培養專長技術 4. 運動、競賽、應用 5. 強化技術及熟練摔法	運動摔角競賽摔角應用 摔角	1. 體能檢測。 2. 跤拳套路左右式。 3. 肘擊法：演空，擊物，對打演練。 4. 定時 (60 秒) 計次摔法檢測：下把、上把整、切、單臂揣 (或整揣)、拉、偏門整、自選連攻法左、右式各 1 次。
六	2	1. 體能檢測。 2. 跤拳套路左右式。 3. 摔角上肢控制法：連環拿法或肘腕掌指控制法。 4. 無跤衣定時 (60 秒) 計次摔法檢測：下把、上把整、切、單臂揣 (或整揣)、拉、自選連攻法左、右式各 1 次。 5. 建議加測「五拳對打」。		
七	2	1. 警技摔角技術總複習 2. 熟練及強化實戰訓練	運動摔角應用摔角維持 訓練精熟訓練	1. 體能檢測。 2. 跤拳套路左右式。 3. 無跤衣定時 (60 秒) 計次摔法檢測：下把、上把整、切、單臂揣 (或整揣)、拉、自選連攻法左、右式各 1 次。 4. 警技摔角逮捕術：拿摔、摔拿。
八	選修			

二、設計檢測制度強化教學品質

為了鼓勵及要求同學自主訓練，研訂不同學制的警技摔角學習內涵，及各階段的檢測項目，以確認是否達到學習期望。這是訓練時數減少的配套措施，也是為了確保基本體技教學品質的作為。而「摔，拿，打」還是摔角課的主軸，摔法檢測我們採「漸進式及精熟化」的設計，檢測摔技並不多，且以每學期在相同動作上增加 1 個摔法作為檢測內涵，高年級課程導入「摔角打、拿」技巧，與摔法互為連結，所以慢慢增列「基礎擊打」、「控制技巧」及「摔角逮捕術」為檢測項目，以確保摔角摔拿及拿摔之學習效果。

(一) 檢測項目之設計與預期效果

警技摔角檢測項目概略分為「基本體能」跟「摔角技術」兩大類，體能檢測有肩頸力、臂力、腰腿力 3 項；摔角技術則視「學習任務」再區分摔法及學期進度檢測。

摔法檢測依學習進程檢測 4 至 7 個摔技動作；學期進度檢測由護身倒法、套路等基本功，到打、拿、逮捕等技術。各項檢測之期望效果概如表 2 所示。



圖 5 體能檢測 - 肩頸力：勾頸



圖 6 體能檢測 - 臂力：花磚推握

(二) 編製中央警察大學體能檢測實施說明表

為確保學生體適能狀況，督促維持自主訓練，每學期都實施體能檢測，並列入學期成績計算(佔 30%)，各項目均有其客觀具體之核分標準，鼓勵同學追求自我超越。

(三) 中央警察大學警技摔角檢測項目彙整(表 2)

體技時數減少對警察大學體技教育訓練的衝擊不可謂不大，摔角教官團為研議警技摔角教學內涵。自 103 學年起即利用體技師資講習複習「實用摔角」技術，包括散手踢擊打、上肢控制法、地面控制逮捕術等技巧，並利用 106 年整年(105-2+106-1 學期)多次檢視及預試課程內涵與檢測項目，期望以最安全最有效率的方式落實警技摔角的教學。摔角各項檢測的要求，以及加強訓練制度(補訓)的堅持，都是為了表達摔角教學不可以、也不會因為訓練時數的驟減，而有令人無法接受的品質落差。

表 2 中央警察大學警技摔角檢測項目彙整表

	檢測項目	適用階段	期望效益	備註 / 參考資料
一	體能檢測： 肩頸力：勾頸 臂力：花磚、單槓 腰腿力：彈、蹬、 單腿蹲立	各學制各學期	訓練身體各關節部位強度，及協調性、平衡感等。強化整體生理素質，預防訓練傷害；強化技術學習。	請詳閱中央警察大學警技摔角體能檢測說明表；另附圖片及影片說明。註：若患高血壓可附證明申請免測「勾頸」。

	檢測項目	適用階段	期望效益	備註 / 參考資料
二	護身倒法 5 式	1. 班級檢測 2. 統一檢測 4 年制第 1 學年 2 年制、研究生第 1 學期	訓練全身協調性，強化護身要領，預防訓練傷害。	統一檢測： 4 年制第 2 學期 2 年制第 1 學期 另附教材影片說明。 統一檢測方式兼有強化心理素質之功
三	摔法檢測	4 年制第 2 至第 7 學期 2 年制、研究生第 1 至 3 學期	精熟摔角技術，強化反應能力。	4 年制 60 秒檢測摔技 4~7 項；2 年制及研究生 40 秒檢測摔技 3~5 項。
四	跤拳第一套路 左右式	4 年制各學期	強化生理素質，訓練摔角 武術美感，精熟摔法演空。	第 1 學期左式，第 2 學期 起左右式。 另附教材及影片供參考。
五	搥臂功： 活步 3 式 活步 8 式	4 年制第 4 學期 2 年制、研究生第 1 學期	訓練基礎擊打能力，培養 基本擊打耐受能力，及攻 防之基本身步法。	另附影片供參考。
六	肘擊法： 演空、擊物、 對打演練	4 年制第 5 學期 2 年制、研究生第 2 學期	訓練肘部擊打與攻防技 巧。結合摔法強化摔打拿 技術。	簡化「六式穿心錐」套路 之肘部擊打應用。 演空、擊物附影片，情境 攻防亦有投稿文供參考。
七	摔角上肢控制法 連環拿法或肘腕掌 指控制法	4 年制第 6 學期 2 年制、研究生第 2 學期	訓練肘腕掌指控制與攻防 技巧。俾利結合摔、打， 強化警技摔角逮捕技術。	可選「8 式連環拿法」或 左右式「肘腕掌指控制 法」。 另附影片供參考。
八	五拳對打 單作演空及對打	2 年制、研究生第 3 學期	訓練基礎對打技術，強化 擊打耐受力、反應速度， 及攻防之基本身法。	另附影片供參考。
九	警技摔角逮捕術 - 拿摔、摔拿	4 年制第 7 學期 2 年制、 研究生第 3 學期	結合摔法、打法、拿法， 熟練摔打拿混用技巧，強 化警技摔角防身與逮捕技 術。	需加入後段之控制、搜身、 帶離。 另附影片供參考。



圖 7 體能檢測 - 臂力：花磚推握



圖 8 學期檢測 - 擊打：搥臂功

參、第 3 期矯正戰技教官回訓班應用摔角訓練課程

一、107 年矯正戰技應用摔角課程編排有下列內容：

- (一) 摔角護身倒法：用以確保在訓練過程，及未來技術使用時，能充分避免倒地撞擊之運動傷害。
- (二) 應用摔角暖身操：用於熱身、關節活動並能延伸至應用技巧。
- (三) 摔法簡易套路：用於持續熱身，熟悉摔法分解與連續動作，並涵蘊武術套路之韻感及美感。
- (四) 摔拿、拿摔：以腕部反拿法、肘腕掌指控制法為基礎，精熟執法控制之技巧，以利必要時之地面控制。
- (五) 反擊打(應用手法)：以鬆身法歸納應用手法 5 式(分蓋撒肘靠)，以六式穿心錐簡化為肘擊法 6 式，既可用於紓活關節之暖身操，亦可應用於散手跤反擊打。
- (六) 定步跤及無跤衣競技：為了讓大家體會擬真纏鬥經驗，由定步跤較勁切入，可於疲累之時稍做體力與情緒之調劑，亦可感受「勁」的方向與運用；並於第 2 階段略試無跤衣摔法競技，讓學員能更深刻地感受「真實的對抗」！

以上編排課程亦略作分工，由李裕祥教官主授「護身倒法 5 式，基本步法及轉換，簡易套路其摔法」，其中亦包括「教學法」，以利教官班學員未來執行機關訓練。筆者則是負責主授「應用摔角暖身操(及延伸技巧)，腕部反拿法 3 式，摔角上肢控制法，拿摔、摔拿(地面控制)，及應用手法 5 式，肘擊法 6 式」，當然兩個人還是時時互相支援、接手補充教學！

第一堂課之小結是：「本項課程沒有華麗的動作招式，但必須有熟練技巧的耐心與毅力；未來如果遇到必要使用時，不必執著特定的大動作、不需要美技獎，『把對方撂倒就行』」。這也是學習應用摔角必須注意的重點！



圖 9 全體人員合影

二、107 年兩階段訓練及測驗內容彙整

第 1 階段 (3 月份 23 小時) 成果與測驗

第 1 階段經過 3 天 20 小時矯正戰技應用摔角的密集訓練，利用最後 3 小時複習、研討，並作成果測驗（測驗登記表摘如表 3）。初步成果尚令人滿意，亦利於第 2 階段訓練內容的銜接，訓練成果簡述如下：

- (一) 護身倒法要求團身，以及護身要領的落實，大致良好。
- (二) 應用摔角暖身操練習多次，相關的延伸技巧也有說明；並著重腕部反拿三式的技巧演練。
- (三) 基本摔法套路測驗大致順暢，其中應用摔法「斜打（切）跟環肘（上把釐）」已經有練習，並做摔法「切」（斜打應用）的測驗。
- (四) 摔角上肢控制法（肘腕掌指的控制）實施原地接手反拿測驗；待 4 月份進入活步接手反拿（閃躲、防禦、反擊），先拿再摔接地面控制的訓練。
- (五) 第 1 階段 (3 月份) 只利用一次時機練習定步跤的第三式跟第四式，尚無充裕時間進入無跤衣競技。
- (六) 結論共勉「鬆、轉、練」，即「整合勁、旋轉勁、持續練」。

表 3 第 1 階段矯正戰技教官回訓班「應用摔角」測驗登記表

法務部矯正署 第 3 期第 1 階段矯正戰技教官回訓班「應用摔角」測驗登記表																				
學號	姓名	摔法 套路	護身倒法 (原地.前 仆.後倒)	摔法: 切	上肢(肘腕掌指)控制法 ~2															
					1	2	3	4	5	6	7	8								



圖 10 講解上肢控制「自我練習法」



圖 11-12 學員演練擊打攻防 - 用「切」反摔

圖 13 搥臂功演示與講解

第 2 階段 (4 月份 23 小時) 成果與測驗

經過 3 月份 20 小時的密集訓練，第一次接觸摔角的教官學員們除了奠定初步基礎與認識，筆者也感受到學員們對應用摔角已產生些許興趣。課程結束前我們屢次提醒大家，務必利用一個月的空檔自我複習（課程設計有部分技巧的「自我練習法」），否則第 2 階段訓練又要從新來過，實在沒有效率！果然教官班確實不一樣，第 2 階段第一天筆者就發現，大家很快就進入良好的學習狀態。同樣地經過 3 天 20 小時密集訓練，最後 3 小時也必須作成果測驗，訓練課程與測驗項目簡述如下：

- (一) 由李裕祥教官主授套路摔法 (含教學法)，並講解無跤衣競技規則及主導賽事。此階段除了套路摔法單一動作訓練外，也延伸至連攻或反攻技巧，例如斜打轉環肘，環肘彈腿轉撿腿等。筆者則補充介紹實用技巧，當然先摔再拿地面控制也是訓練要點。
- (二) 筆者延續第 1 階段成果，主授摔角上肢控制法、腕部反拿法，並連結基礎摔法。引導學員練習摔角逮捕術，訓練摔拿、拿摔之地面控制技術。
- (三) 演練散手跤手部擊打法，基本演空「斜打轉擊打、環肘轉擊打」，肘擊法 6 式，及鬆身法轉應用手法 5 式等擊打訓練，惟礙於時間因素，反擊打進度僅止於演空訓練。另外也小練了一下「搥臂功」，並嘗試進入五拳對打的演空及攻防對練，期待於擊打攻防有些許助益；略有遺憾的是「擊打」部分僅能「點到為止」。慶幸的是、學員覺得五拳對打甚為實用，主動要求列入測驗項目。



上圖：圖 14-17 筆者演示攻防拿摔



圖 18 學員演練攻防拿摔

(四) 第 1 階段練習定步跔第三式跟第四式，第 2 階段延伸到無跔衣的競技比賽。於訓練課程中讓每一位教官學員捉對上場較勁，體驗對抗情境；測驗時則鼓勵參加依規則競技，並有約十餘組學員上場競技。



圖 19 學員演練「定步跔」攻防



圖 20 學員演練「定步跔」攻防

表 4 第 2 階段矯正戰技教官回訓班「應用摔角」測驗登記表

法務部矯正署 第 3 期第 2 階段矯正戰技教官回訓班「應用摔角」測驗登記表														
學號	姓名	無跔衣 競技	五拳對打		拿摔		摔→拿 (先反摔再地面控制)							
			演空 10%	對練 10%	右式 20%	左式 20%	下 把	拿	上 把	拿	切	拿	拉	拿



圖 21-22 李裕祥教官演示說明 - 摔法及教學法



圖 23-24 筆者演示說明 - 摔拿



圖 25-27 筆者演示說明 - 摔拿地面控制



圖 28 演示無跤衣競技



圖 29 學員無跤衣競技



圖 30 學員無跤衣競技

肆、應用摔角在矯正戰技中的訓練

一、警大摔角與矯正戰技班差異比較

警察大學目前有犯罪防治學系矯治組、公共安全學系情報組、國境警察學系移民組、消防學系及水上警察學系 5 個系組修習摔角。犯罪防治學系矯治組是維持摔角學習最久的系組，畢業通過考試後分發矯正署服務，在學期間修習摔角計 7 學期，第 8 學期因學習週數較少，又臨特考前夕，故採自主訓練及選修方式，讓同學有更多自行運用時間。矯正戰技班則是由矯正署調訓各矯正機關人員，進行每階段一週 (5 天) 的密集訓練班。在此筆者擬以本身教學所見，提出警大摔角教育與矯正戰技班訓練之差異比較如下。

- (一) 受訓總時數：警大矯治組學生 7 學期計約訓練 256 小時，矯正戰技班 2 階段訓練 46 小時。
- (二) 受訓年齡：警大學生均為高中畢業生，年齡多集中在 19 至 23 歲；矯正戰技班年齡落差大，約於 20 幾歲至 50 幾歲。
- (三) 訓練模式：警大為學期制帶狀課程的訓練設計，除第 1、2 學期每週 4 小時外，第 3 至 7 學期每週 2 小時；矯正戰技班則是每階段為期 3 天的密集訓練。
- (四) 訓練內涵：警大由摔角基本功運動型摔角入門，循序漸進地接受運動型、競賽型及應用摔角訓練；矯正戰技班則較集中在於應用摔角的訓練，但仍涵蓋運動型及競技型態的摔角技術。
- (五) 課程目的：警大體技教育較無急迫性，訓練內涵廣泛，兼顧運動與實用，並期待能為幹部精神教育之一環；矯正戰技班則是訓練為先、實用為主，課程內容聚焦務實應用之技術。
- (六) 學習意願：警大學生對於摔角學習意願「少數強、多數平、另少數排斥(應付)」；矯正戰技班因多是自願受訓，學習興緻自然較高，學習企圖心也較強。

二、摔角技術內涵

由遠古至現代，從軍隊到民間，摔角術用在殺敵、自衛，競技比賽、娛樂運動等，具有多元的特質，在歷朝歷代中充分展現摔角術的實用性及多元性。從定義作區隔，雖然狹義的摔角是指定規則的一種「運動競技項目」，但廣義的說，摔角即是一門「綜合武術」。我們可以從認知及經驗上主動開拓自己學習摔角的視野！以現代眼光觀之，摔角既可健身運動，亦可用於防身執勤。筆者雖為專任摔角教官，但所學仍屬摔角武術之皮毛，擬以教材編輯暨學習經驗，試列摔角技術內涵綱要如下。

(一) 摔角基本功

1. 摔角(中國式摔跤)演進史及國內外摔角活動的發展。
2. 身體結構與施力原理，圓的力量 - 旋轉的效果。



3. 準備運動、應用摔角暖身操、基本步法及樁功。
4. 摔角護身倒法，單作與對作牽引倒法。
5. 基本動作演空、跤拳套路。

(二) 摔角攻防技術→應接地面控制

1. 基本手法與掙脫法，活步帶把摔法基本式
2. 對作實摔技術，對向摔技、轉身摔技
3. 接勁摔法、組合摔法
4. 攻防反制技巧
5. 定步跤與無跤衣對摔

(三) 徒手應用技術

1. 簡易防身技術
2. 應用摔角摔打拿攻防技術
3. 危險情境應對概念與策略
4. 摔角逮捕術，拿摔、摔拿與逮捕
5. 散手跤擊打(含耐打)與心理強化

(四) 器械輔助訓練(僅酌列警大現有部分器械)

1. 抖帶；2. 擲沙袋；3. 拉滑車；4. 推花磚；5. 擰棒子；6. 藤樁。

三、矯正戰技 - 應用摔角

法務部矯正署組訓「矯正戰技教官班」，接受各項實用武術訓練，期能成為各矯正機關之戰技常訓教官，筆者首次參加講授，依戰技班特質，及其受過之訓練，配合時間因素等，給予適合的密集訓練內涵，訓練成果尚稱滿意。為準備此一課程，遂將警察大學警技摔角訓練課程，融合師資講習重要內容，擇要彙整作為矯正戰技教官班教材。分上、中、下三篇，上篇摔角基本功，由運動型摔角切入，連結暖身操、基本身步手法、護身倒法，及摔技演空的簡易套路，作為矯正戰技應用摔角基本功；中篇實用摔打拿以上篇為基礎，加入常用摔技，摔角上肢控制技術，基本動作轉擊打等技巧，融合成摔打拿混用的應用摔角技術；下篇則是競技摔角的轉化，畢竟未來實用情境是「無跤衣的對象」，是故筆者以定步跤切入對抗攻防，進而提供無跤衣對摔競

技練習，以擬真纏鬥經驗體會雙方全力對抗的真實感受，達到強化習者心理素質的訓練效果。「矯正戰技 - 應用摔角摔 . 打 . 拿」謹列目錄如下：

上篇：摔角基本功	第一章 前言
	第二章 應用摔角暖身操
	第三章 基本步法
	第四章 護身倒法
	第五章 基本摔法簡易套路
中篇：實用摔打拿	第六章 摔：應用摔角常用摔法
	第一節 簡易套路應用摔技
	第二節 應用摔角摔法補充
	第七章 拿：摔角控制法
	第一節 重要概念
	第二節 應用摔角簡易防身手法
	第三節 摔角上肢控制法 - 肘腕掌指控制
	第四節 拿摔與摔拿
	第八章 打：反制、反擊打
	第一節 鬆身手法轉擊打
	第二節 散手踢擊打攻防
	第三節 肘擊法攻防對練
下篇：無跤衣競技	第九章 定步跤與無跤衣競技
	壹、定步跤較勁；貳、無跤衣競技；參、競賽規則
	附錄一：椿功 13 太保
	附錄二：跤拳第 1 套路



圖 31 矯正戰技 - 應用摔角教材截圖



圖 32 矯正戰技 - 應用摔角教材截圖

此次兩階段講習會測驗時間計有 46 小時，講授內容雖有所受限，但在學習興緻高的支撐下，仍能得到密集訓練之成效。筆者擬以摔、拿、打之分類，摘錄上課內容，以「單作演空與對作應用」，做簡要圖示對照說明，期能對矯正戰技之推廣有所貢獻。

(一) 摔技 - 簡易套路及其摔法

摔技類從簡易套路中擇「斜打、環肘及拉」3 個分解演空動作，對照其應用摔法，並可延伸至地面控制。

1. 「斜打」與其應用摔法 - 「切」



圖 33 斜打演空



圖 34 防禦接手



圖 35 上步切打



圖 36 切打反摔

2. 「環肘」與其應用摔法「上把整」



圖 37 環肘



圖 38 防禦接手



圖 39 接勁攏臂背轉



圖 40 環肘整腿反摔

3. 「拉」(左式)與其應用摔法「接勁扣臂背轉拉」(右式)



上圖：圖 41-45 拉 - 分解動作演空 (左式)



圖 46 對方出手

圖 47 防禦接手

圖 48 扣臂背步

圖 49 扣臂背轉打腿

圖 50 反摔

(二) 擊打 - 五拳對打演空與應用

五拳對打屬簡易實用之擊打攻防練習，雖只有簡易五拳的擊打與防禦，但其中仍有許多練習必須注意的細節，筆者在此暫不作細述，謹以圖示配合口訣作對照說明。圖 51 至圖 55 是擊打練習，圖 56 至 60 是防禦練習。



圖 51 下段攻擊

圖 52 上段右攻擊

圖 53 上段左攻擊

圖 54 中上段攻擊

圖 55 下段攻擊



圖 56 下段防禦 圖 57 上段左防禦 圖 58 上段右防禦 圖 59 中上段防禦 圖 60 下段防禦

圖 61 至 66 是攻防對練，紅衣為攻方、黑褲為守方；紅方攻五拳後轉為守方，同時黑方轉為攻方，彼此攻防交換互練。特別提醒的是，第五拳的防禦是「守中有攻」，係以轉腰沈降的搥手削弱對方下段直拳攻擊，同時搥打對方前臂（圖 60、圖 66），使其產生巨痛並收回攻擊手，以利「攻守交換」。



圖 61 下段攻防



圖 62 上段攻防



圖 63 上段攻防



圖 64 中上段攻防



圖 65 雙方爭架手



圖 66 下段攻防

（三）控制法 - 上肢控制法自我練習與拿摔

「控制法」對執法人員特別重要，上肢控制法是拿摔、摔拿技術的前置訓練，反拿法亦可作為自衛防身之用，均有其循序漸進的訓練程序。筆者於應用摔角暖身操設計「腕部反拿」的關節活動操，亦提出肘腕掌指控制法的「自我練習法」，沒有對手互練時可自主練習，以熟悉技巧。

1. 腕部反拿第 1 式、第 3 式之演空與應用，以右式例。

(1) 腕部反拿第 1 式：蓋指切腕（對方同名手抓我腕部，虎口朝上）



圖 67 右手被抓



圖 68 提掌切腕



圖 69 右手被抓



圖 70 蓋指提掌反切腕



圖 71 蓋指切腕轉包捲



圖 72 蓋指切腕放大



圖 73 切腕轉包捲放大

(2) 腕部反拿第 3 式：蓋指側纏（對方異名手抓我腕部，虎口朝下）



圖 74 右手被抓



圖 75 蓋指提肘



圖 76 壓掌切腕



圖 77 右手被抓



圖 78 蓋指提肘



圖 79 壓掌切腕



圖 80 提肘過腕·轉掌貼指



圖 81 捲掌指肘切腕

2. 上肢控制法 (肘腕掌指控制法) 自我練習與拿摔

摔角上肢控制法相對於摔法而言，控制法或拿法均甚細微精緻，對不同對象施作技巧也可能有其差異。「多練習」是技術能精進不二法門，沒有練習對象時，可發揮想像力以左右手(臂)互相對拿，模擬不同角度、力道的折、捲、壓等技巧，筆者以「自我練習法」稱之。不僅可作為初步的關節活動操，也可結合腕部反拿技術，作為技巧研討、技術精進的練習法，亦可試以「閉目演練」，便於更敏銳地感受勁的變化，精進控制法技藝。「摔角上肢控制法」的基礎演練，內含 4 個上肢控制技巧，分別為「反壓折掌(類老驢臥蹄)；立捲手刀(類自馬捲蹄)；折腕托肘(類霸王請客)；擺臂制肘」，左右式均需練習，每組演練計有 8 個動作。在此謹列出「反壓折掌」，「擺臂制肘」之自我練習與左式拿摔應用，簡易口訣及技巧要領如圖示編碼處。

(1) 反壓折掌自我練習 (圖 82~85)



圖 82 指壓右掌指



圖 83 指壓左掌指



圖 84 掌壓右掌指



圖 85 掌壓左掌指

(2) 反壓折掌(類老驢臥蹄，接手反折掌)拿摔應用 + 地面控制 (圖 86~93)



圖 86 預備



圖 87 閃躲接手



圖 88 接手反折



圖 89 上步壓折



圖 90 移步捲拉



圖 91 拉壓拿摔



圖 92 折腕跪壓



圖 93 捲腕制肘跪壓



圖 94 右撥架接手



圖 95 右接手擺臂

(3) 擺臂制肘自我練習 (圖 94~97)



圖 96 左撥架接手



圖 97 左接手擺臂



圖 98 防禦接手



圖 99 捲腕

(4) 擺臂制肘拿摔應用 (圖 98~101)+ 地面控制 (圖 102~105)



圖 100 捲腕制肘 1



圖 101 捲腕制肘 2



圖 102 捲腕滾制肘



圖 103 控腕制肘壓肩



圖 104 捲腕腿托肘跪壓



圖 105 捲腕制肘跪壓

伍、技術心得與要領

一、教學相長 - 重點與心得記要 (重要概念、要領)

兩階段、為期共 6 天的矯正戰技教官班，在疲累卻充實的密集訓練過程中，很快地告一段落。教官學員接受短期密集訓練，身心均顯疲憊辛勞，但學習研討興致仍高，因此相信多數學習效果佳。雖然短期內接受多種執勤技術訓練，不免受前學技術之影響，但筆者相信武術一家，只要原理、邏輯相通，可達效率安全的執勤目的即可。

茲將訓練過程中不斷提醒分享之要點，彙整簡述如下：

(一) 首要思考與認知

「以仆倒者為輸」是傳統摔角競賽規則的基本思考。然不論比賽或自衛，使對方重心失去平衡即是我方得勝的機會，所以筆者提出「重力、剪力、持續力、想像力」這 4 個重要力量概念，亦是以「重力」為首要。重力即是「重心高低（縱向）升降、前後左右（橫向）平移等，站立、行走、活動的平衡邏輯」。理解我方保持平穩的重要及其要領，進而思考如何以此相對原理「弄倒對方」、保護自己，也就是防身反制的基礎邏輯。除了具有把握重心的理解與能力之外，下列幾項亦是應用摔角重要的概念。

1. 運用「合勁（合力）、頓挫力、多向力」：雖然練習、說明時可分手法、身法、步法，但運用之時卻不可以有分別，必須結為「合勁」。

2. 不招不架就是一下，一有招架連來十下：即是要有「評估對方實力」的認知。

如果對方並無武術根底，就算是主動攻擊我方，我方應對得宜可迅速控制場面；若對方如我方使用防身術心理準備所思考，遇到抵抗或對方有連續性的攻擊，我方也需有相對應的連續攻防。

3. 手是手、手非手：跤場上常言「頭是一把手」，習武者也常言「全身是手、手非手」，提醒我們「勿執著於常態」，緊急情境時要即時運用身體部位的功能，不需執著在兩手（掌）的運用。

（二）安全原則 + 優勢原則：先求自保成功，再評估進而壓制、逮捕。

不論是防身自保、或是執勤逮捕，使用應用摔角技術時，首要的考慮當然是「安全」（嚴格的說這安全 2 字還包括了「對象」的安全）。優勢原則則是考慮到雙方擁有的「資源」，例如「人數、器械、生理素質等」，儘量採優勢原則輔以安全原則達成目標。

（三）應用摔角重要技術概念

許多摔角技術需透過跤衣始能展現，例如撕、捅、活步帶把…等。但是應用摔角是緊急情況的應對運用，沒有像跤衣一般的衣物，更不需理會競賽規則。一旦需要使用防身技術，多已關乎人身安全，運用概念完全不同於競賽的公平規則，使用時必須以最有效率的方式技巧，保護自身安全並將對方制伏，運用的概念如下。

1. 以部位而言：大對小、強對弱。

以身體大力量制壓對方小力量。例如用大關節制壓對方小關節，用雙手制壓對方一隻手，以強勢有力的方式達到嚇阻壓制效果。

2. 以關節而言：逆關節或超限順關節。

關節技術的運用多是逆關節造成壓力、痛疼而使之屈服，一般狀況順關節並不會造成不適，但若是「超過關節活動限度」當然也會造成疼痛，上肢控制法中「反壓折掌、立捲手刀、折腕托肘」等，均是最明顯的例子。應用摔角宜將順關節、逆關節技術搭配運用，加上對方的抗力，可以使防身技術發揮得更好。特別是對肘、膝關節之特性更應了解運用。



3. 以痛點而言：那裡痛就往那裡打。

人身有些要害部位是禁不起擊打、頂壓的，面對歹徒時，必要時應迅速、準確，往對方的弱點發動攻勢，這樣才能有效迅速的達到技術效果。若在執法時尚需考慮「是否過當」的問題，但於防身保命時則應盡全力，不宜有所心軟。

4. 以控制點而言：多點控制強於單點控制。

使用防身技術常需利用關節控制，或將對方摔倒而壓制於地上，這些都需要用到「控制點」，如果只有針對一點做控制，容易被對方掙脫，所以若能把控制點增加（由單點控制產生多點牽制效果），則制壓效果會更好。例如由手掌一點的控制，經由重心、身步法的轉換，可能可以產生更大更多（腕、肘、肩）的控制效果，而大關節（大力）壓制小關節（小力）也會有比較大的效果。

二、矯正戰技應用摔角控制技術要領

接續上述防身技術運用概念，在實際情境的技術操作時有幾個要領可以幫助落實技術發揮，即「折指、控腕、制肘、壓肩」，這是在完成躲閃、防禦，準備要進入「反制、反擊」的階段，這 4 個要領可以加強技術效果，也可以加強對歹徒的控制能力。

- （一）折指：抓握對方手掌時可以逆關節或超限順關節折指的方式，控制其掌指、腕部，甚至進而牽制其手臂。
- （二）控腕：指、掌、腕關節的控制或反制，多屬同一時間或技巧可以達到的，在折指控制時，增加角度變換即可加強對腕部的制壓。
- （三）制肘：肘關節的制壓在崩的摔法發揮的最為淋漓盡致，在防身技術的制肘技術，除了可以用崩技外，也可以使用雙手的交錯力，達到對肘部逆關節的控制，相對地超限順關節對肘亦有控制效果，順逆關節交互使用，可以進而牽制其整隻手臂與身體，使出摔法也不是困難的。筆者認為對「肘、腕的控制」頗具關鍵性，可進而延伸到腕、肩、軀幹的牽制（控制），是極為有趣又具技巧性的拿摔技術。

(四) 壓肩：前三項要領在歹徒站立或倒地時皆可運用，而壓肩這一點則多數只能在對方已倒地，我要取得控制時，可以對其肩後關節或肩頸凹陷處加壓，以壓制其身體反擊，便於控制或執行下一個動作。

折指、控腕、制肘、夾臂、壓肩等要領不是單一動作，它是全身性的合力動作，也只有全身的合勁才能順利發揮技術功能，且這些要領的操作也需配合其他身體部位或技巧，如頓挫力、控制小關節制衡對方大關節（或身體）、用我大關節（力）壓制對方小關節（力）等，再來就是以「速度、位移、有效點」的概念技巧加大力量效果，以肘部、大臂的推、托手法牽制對方力量等，諸如此類的要領技巧雖分散介紹或學習，但在使用時絕對要做到手法、身法、步法（重心）統整運用，這也是競賽對抗及防身術實境對練的最大效果之一。

(五) 善用肘、膝關節、小臂與腿

因為日常活動之慣性，人對身體部位使用有其習慣，平時這很自然也無不妥。相對於自然、平常，學了防身執勤技術就是準備面對突發狀況，若能將不常用的部位訓練成自然使用，則在特殊情境下便能發揮關鍵作用，肘錐、掌背、肩部、膝腿等便是如此。例如肘頂、肘壓、肘擊，小臂滾制，膝頂壓、大腿托肘、腿膝跪壓、膝與脛骨滾壓等技巧，對於應用摔角技術有很大的幫助，當然在平時就要多練習，才能「習慣成自然」。

陸、建議與結論

一、摔、打、拿多元技術訓練

摔角武術講究「遠踢打、近摔拿」，散手跤技法亦有「遠拳、近肘、貼身靠」，「遠踢、近打、貼身摔」各種不同的練習方向。傳統的摔角學習多以摔為主，比賽更是禁止踢打，但是在應用摔角之範疇宜採「戰跤、散手跤」之技法，手腿的擊打，以及身體的耐打均是必要的訓練。不論防身自衛或執勤逮捕，都應該有「躲得過、禁得起第一下攻擊」的能耐，接著才容易有摔、拿的機會。因此徒手矯正戰技實宜涵納摔、打、拿各類技術，亦需往摔、打、拿混用方向訓練。



二、強化攻防對抗訓練

若只單作或套路，運動效果大於實際應用效益。提升技術實用性最有效的途徑便是「對練」，可採約定練習法，逐步增加攻防強度，一則習慣真正的攻擊（反擊）力道，二則練習反向力的應對運用。例如從定步跤到無跤衣競技對抗；從搥臂功到五拳對打的演練。逮捕控制也是從上肢控制、腕反拿開始，採階段式練習法，循「練時慢、用時快」的原則，隨著技術的熟練增強勁道攻防，另外也可以利用防護裝備，提高情境演練力道，日久才能用於急迫之時。

三、善用自主訓練模式

俗諺云：「師父領進門，修行靠個人」，任何技術的養成、精熟，除了師長教導啓發外，「自主訓練」亦是至要關鍵，筆者為提高活動效率，便於複習並達運動與熟練技巧之雙重目的，自課前暖身操開始，即設計許多簡易技巧的關節活動，是為「應用摔角暖身操」。而套路演練，控制法、擊打法的演空，摔法的活步演空等均有自主訓練模式，勤於自我練習對攻防技巧定有顯著助益。「要有四兩功、先有千斤力」，強健的生理素質是技術施展的基本功，特別關鍵的便是「腕力、臂力、掌指的力量及靈活（巧）度等，這些都靠長時間的鍛練才能竟其功。平時就把肘、腕、掌、指及實用手法加入運用健身項目，時間久了就能體會制腕、制肘、夾臂、拉頓、滾制、旋勁等相關要領。需有耐心、毅力堅持練習，只有「下足了工夫」，才能得到「功夫」。

四、矯正戰技銜接警大摔角教育

矯正戰技銜接警察大學摔角教育訓練是既經濟、又有效率的選擇。矯正戰技班雖然因訓練時數有限，僅能選擇相對實用、易於學成之技術教授，但因成員多有相關武術訓練基礎，從摔角基本功入門，進階至簡易摔、打、拿技術，勤於練習者欲精熟應用摔角技術亦非難事。而摔角武術是警察大學犯罪防治系（矯治組）學生必修之執法技能，在校期間多有一定的學習基礎，配合 103 學年以來警察大學體技教學政策的調整，摔角課程內涵更趨向於「應用型摔角」。畢業後只要加以複習，警技摔角課程就能銜接連貫部分矯正戰技的教育訓練，也能助於矯正署相關戰技之推展。

五、結論

只練形式套路，可能會陷入單調無趣，單一招式也可能因不知如何變化運用（活架子、變架子）而讓人產生的挫折感，無法體會警技摔角的防身及實用價值，「閃躲、防禦、反擊」是應用摔角一整套的邏輯與技術，掌握攻防規律比學會多少招式更為重要，必須下功夫建立「執法技能的攻防意識」，了解動作技術結構、歸納出原理原則，學習力道（勁）的掌控與發展，建立並深化攻防意識，熟悉對作攻防情境，才能變化靈活運用。

徒手防身確實不是一項簡單的技術，筆者以為「借力使力、捨己從人、四兩撥千斤」等順勁、抗勁的感知與運用，是高境界的武術層次，並非一蹴可幾，必須經過一定時數的訓練學習，才能有些許的效益。「一日練來一日功、一日不練一日空」，「一日不練生、三日不練扔」，必須「下工夫才能得功夫」，只有在平時把防身自保技術當成「日常活動」般演練，才可能在危急情境中反應運用。

駑馬十駕功在不捨！鼓勵學員如此，自許未嘗不是如此！